

Сборник классных часов
«В помощь классному
руководителю»

ЗДОРОВЬЕ-ПУТЬ К УСПЕХУ

(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)



ШМО КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ МБОУ СОШ № 55
РУКОВОДИТЕЛЬ ШМО Т.А. КЕМ

Содержание

1. Классный час «Хочешь быть здоровым? Будь!» для учащихся 1 класса.	2
2. Классный час «Цветок здоровья» для учащихся 2 класса.	10
3. Классный час «Путешествие в страну Здоровье» для учащихся 3 - 4 классов.	20
4. Классный час «Здоровым быть - счастливым быть» для учащихся 5 класса.	28
5. Классный час «Что имеем не храним, потерявши, плачем!» для учащихся 6 класса.	38
6. Классный час «Дорога к здоровью» для учащихся 7 класса.....	46
7. Классный час «Здоровье – путь к успеху!» для учащихся 8 класса.....	49
8. Классный час «Здоровый образ жизни – мой выбор!» для учащихся 9 класса.	56
9. Классный час «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье» для учащихся 10-11 классов.....	60

Классный час

«Хочешь быть здоровым? Будь!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся о предметах личной гигиены, способствовать аккуратности и потребности к соблюдению правил личной гигиены, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: костюмы Буратино, Незнайки, Мойдодыра, гигиенические принадлежности, памятки для учащихся, выставка рисунков о здоровье, коллажи, газеты о здоровом образе жизни.

Ход мероприятия

Учитель: Мы с вами живём в очень бурное, стремительное время. Очень много надо успеть сделать. Всё время куда-то спешим, торопимся, чтобы всё успеть.

-Как вы думаете, в это стремительное время, что для человека важнее всего?

Дети:, здоровье!

Учитель: Здоровье не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, ему очень трудно воплотить в жизнь свои планы, реализовать себя в современном мире.

— Как вы считаете, с чего должно начинаться утро человека, который хочет быть здоровым?

Дети: нужно встать с постели, умыться, сделать зарядку.

Учитель: К нам в гости сегодня пришёл сказочный герой. Давайте встретим его!

Буратино: Здравствуйте, ребята! Раньше я был очень ленивым, не хотел делать по утрам зарядку, но Мальвина познакомила меня с комплексом весёлой утренней гимнастики, теперь я всегда ею занимаюсь. Давайте я научу и вас! Хотите? Тогда встаньте, пожалуйста.

Интерактивная зарядка. — (Звучит комплекс утренней гимнастики, записанной на диске.)

Учитель: -Ребята, зачем нужно делать зарядку?
-С какого возраста?

— Как вы её делаете дома?

Показ слайда: как дети делают зарядку в школе.

-А сейчас посмотрите на себя со стороны, как вы делаете её в школе.

Учитель: Ребята, а чем вы занимаетесь после зарядки?

Дети: чистим зубы.

Учитель: А вы знаете как надо правильно чистить зубы?

(Дети предлагают свои варианты).

Учитель: Сейчас один сказочный герой покажет вам как это делать правильно, но сначала догадайтесь, кто он?

Ученик:

Вдруг из маминой, из спальни

Кривоногий и хромой

Выбегает умывальник

И качает головой!

Учитель: О ком идёт речь в этом отрывке?

Дети: О Мойдодыре.

Мойдодыр:

Чистить зубы дважды в день

Пастой с фтором вам не лень.

Зубные болезни сбегают в страхе,

Завидев зубной щётки волшебные взмахи.

Стоматолог дважды в год

К себе в гости всех вас ждёт.

Ешьте овощи и фрукты,

А не сладкие продукты!

-Ребята, помните 9 правил, которые помогут сохранить зубы здоровыми и красивыми!

Необходимо:

- Чистить зубы 2 раза в день!
- Соблюдать правильную технику чистки зубов!
- Применять зубочистки!
- Соблюдать правила употребления сладкой пищи!
- Ополаскивать рот водой или зубными эликсирами после каждого приёма пищи!
- Чистить зубы пастой с фтором!
- Чаще употреблять в пищу овощи и фрукты!
- Посещать стоматолога 2 раза в год!

- Вести здоровый образ жизни!

Потому что зубы— это зеркало организма и отношения к своему здоровью!
Пожалуйста, будьте здоровы!!!

Сценка:

(Выбегает мальчик с грязными руками)

Мальчик:

-Надо быстро позавтракать!

-Так, что у нас на завтрак?

Мойдодыр:

— Миша, почему у тебя такие грязные руки?

Миша:

-Я рисовал вечером машинку красками и забыл помыть руки. Ну и что?

Мойдодыр:

— А что ты сейчас собираешься делать?

Миша:

Завтракать!

Мойдодыр:

-А ты ничего не забыл сделать?

Миша:

НЕТ!

Мойдодыр:

-С одним вот таким же неаккуратным мальчиком произошла вот такая неприятная история.

Ученик:

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка, как лягушка, ускакала от меня.

Я за свечкой — свечка в печку.

Я за книжку, та бежать

И вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю, к самовару подбегаю,

Но пузатый от меня

Убежал, как от огня.

Что такое? Что случилось?

Отчего же всё кругом

Завертелось, закружилось
И помчалось колесом.

Миша:

-Ой, я не хочу, чтобы со мной произошла такая же история. Я сейчас быстренько умоюсь и всегда буду умываться перед едой, после игры, туалета и после того, как приду с улицы!

Мойдодыр:

— Молодец, Миша! -И вы, ребята, не забывайте эти простые правила! А какие вы знаете пословицы о чистоте?

Дети:

-Огонь чистит, вода моет.
-Чистота-залог здоровья!
-Опрятный не нравится неряхе.
-Чист источник-чист ручей.
-Чистая вода для хвори беда.
-Чистота и здоровье – родные сёстры.
-Чисто жить – здоровым быть.
Чистота – лучшая красота.

Мойдодыр:

-Как вы их понимаете?
(Дети объясняют смысл пословиц).

Мойдодыр:

-А какие вы знаете стихи о чистоте?

Ученики:

Хорошо водичкой мыться,
В душе, ванне и корытце.
Каждый день, каждый день!
Мы мочалку мылим ловко,
Моем шейку и головку
Нам не лень, нам не лень!
• Кто не хочет быть грязнулей
Моет шею, моет уши
Добела, добела!
Ты журчи, журчи, водица,
Хорошо ты нам помыться,
Помогла, помогла!

(Выходит Незнайка)

Незнайка:

— Ребята, помогите мне, пожалуйста, я не могу разгадать загадки. Я не знаю о чём они!

1. Я не выпущу его.

Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

• Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

(Душ).

• Плещет тёплая вода

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате?

(Ванна)

• Костлявая спинка, на брюшке щетинка.

По одежке прыгала,

Вот всю грязь и выгнала.

(Щётка)

• Намочи меня водой

И потри чуть-чуть рукой.

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь.

(Мыло)

• Мы ею пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусаться,

Ей бы зубки почесать.

(расчёска)

Учитель:

-На уроках, чтобы не уставали наши глазки, пальчики и мы сами, чем мы занимаемся?

Дети:

-Делаем гимнастику для глаз, проводим физминутки и пальчиковую гимнастику.

(Выходит Мальвина)

Мальвина:

-Здравствуйте, ребята! Я хочу провести с вами гимнастику для глаз и физминутку. Встаньте, пожалуйста!

1.-Мы танцуем «Хлопай-топай»

Утром, днём и вечером!

Лучший танец-«Хлопай-топай»,
Когда делать нечего...

Кем бы ни был ты-отличник,
Иль совсем наоборот,
Разучите этот танец
И танцуйте круглый год!

2.Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.

Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прискакали на лужок.

Ветер травушку качает,

Влево-вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

Веселитесь на лужайке.

• Широко раскройте и закройте глазки 3 раза.

Крепко зажмурьтесь и откройте глазки 3 раза.

Легко поморгайте глазками 6 раз.

Медленно с выдохом сделайте круг глазами по часовой стрелке.

Повторите против часовой стрелки.

Легко поморгайте 6 раз.

-Молодцы! Спасибо! Будьте здоровы!(Уходит)

Учитель: -О чём ещё нужно помнить. Чтобы быть здоровым?

Дети:

-О правильном питании.

Ученик:

Шёл по городу волшебник,

По прозванию Сизый Нос,

И дарил всем, всем прохожим

Что в корзинке нёс.

Нёс он фрукты и печенье,

Нёс он вкусное варенье,

Нёс колбаски и творог.

Всех обрадовать он смог.

И ребятам без разбору

Всё, всё, всё он раздавал.

И взамен за угощенье

Ничего не брал.

Все ему спасибо говорили,

Много раз благодарили.

Но прошёл всего лишь час

У ребят, как будто враз
Заболели, заболели
Очень животы.
Ах и ох! Ах и Ох!
А почему?

Учитель:

-Почему, ребята?

Дети:

-Кушали всё подряд. Без разбору.

Ученик 1.

-Часто кушать, как попало,
Вам, ребята, не пристало.
Если сам себе не враг,
Перекусывай вот так:
Молоко, орехи, сыр,
Фрукты, овощи, кефир.
И тебе не повредит
Кариес-зубной бандит.

Ученик 2.

Вам, мальчишки и девчушки,
Пропоём сейчас частушки.
Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте-нет,нет!

Ученик 3.

Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет,нет,нет)

Ученик 4.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
(нет,нет,нет)

Ученик 5.

Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно:
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Учитель: Мы с вами знаем ещё один секрет здоровья, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. (Класс исполняет песню «Если хочешь быть здоров»)

Учитель:

-Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете:

(На сцену выходят дети с табличками, на которых написано:)

Красивые; сильные; ловкие; стройные, румяные; крепкие; подтянутые;
здоровые

-Каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье.

-Хочешь быть здоровым? Будь!!!!

Классный час

«Цветок здоровья»

Цель: формировать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека; повторить правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы. Воспитывать чувства любви и уважения к родному краю.

Оборудование: модель цветка, плакат «Режим дня», иллюстрации продуктов, в которых содержатся витамины А, В, С, Д, изображение планеты Земля.

(Звучит спокойная музыка)

Добрый день, юные друзья и уважаемые гости!

Долгожданный дан звонок

Начинается урок.

Мы сегодня на уроке

Будем думать, рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать.

Вы уже догадались, о чем сегодня пойдет речь? Ответ детей.

Правильно, о здоровье. Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье. Здоровье

позволяет нам интересно жить и лучше учиться.

Какие же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять?

Что же делать, чтобы быть

здоровым?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы отправимся в путешествие на самую прекрасную планету. Но попасть на

эту планету мы сможем только после того, как вырастим цветок здоровья.
Каждый лепесток содержит в себе

правила ЗОЖ. И когда мы соберем все его лепестки, этот цветок станет волшебным.

1-й лепесток – ЧИСТОТА.

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

1. Как вы думаете, что будет означать 1-й лепесток? Ответ детей.

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

2. Какие правила личной гигиены вы знаете? Ответ детей.

(Вспомогательные вопросы):

3. Как ухаживать за телом? Когда необходимо мыть руки? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Как ухаживать за волосами? Как следить за одеждой и обувью? Как следить за чистотой жилища, класса?)

Молодцы, правила личной гигиены вы знаете.

Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водицей, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.

Послушайте сказку о грязнулях.

(Рассказывают дети. Сказка инсценируется.)

Жил был один козлёнок,

И рядом – поросёнок.

Они почти с пелёнок дружили меж собой.

И был один чистюлей,

И был другой грязнулей –

Сообразит любой.

И вот однажды летом,

Вдали от дома где-то,

Козлёнок с поросёнком

Гуляли у реки.

Вдруг выскочил волчище...

Волк:

-А ну, который чище? Иди ко мне, дружище!

-И обнажил клыки.

И съеден был козленок,

А грязный поросёнок бежал,

Дрожа от страха, и думал

Поросёнок: Но следуя за модой

Себя не изуродуй!

Какой совет дадим Ксюше?

Ответ детей.

Что нужно делать, чтобы наша осанка была красивой?

Ответ детей.

Чтобы ваша осанка была хорошей, красивой, выполним упражнение «Деревце».

Выполняем упражнение под музыку. Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Подтянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем (15 – 20 секунд).

Опустите руки и расслабьтесь.

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь».

Как назовем мы третий лепесток? Ответ детей.

Ребята, как вы укрепляете свое здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?

Ответ детей. Утренняя гимнастика, прогулки, занятие физкультурой, спортом (лыжи, плавание и т.д.), закаливание (водой, воздухом, солнцем).

Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.

Итак, какое 2-е правило ЗОЖ необходимо выполнять?

Ответ детей.

Вывешивается 2-й лепесток.

3-й лепесток – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями, а человек пищей».

Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?

Ответ детей.

Что вы любите есть больше всего?

Ответ детей.

У нас в гостях повар. Он посоветует какие продукты следует кушать чаще?

Повар:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть –

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

Со мной пришли полезные вещества, которые есть в продуктах.

Белок:

Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

Углеводы:

Углеводы – топливо для клеток, как уголь для паровоза или бензин для машины.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа. Нам в тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Жиры:

Жиры – склад еды, одежды,

Жир, что в пище мы едим.

Очень нам необходим.

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

Повар:

Подведем итоги.

Чтоб расти – нужен белок,

Для защиты и тепла –

Жир природа создала,

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак!

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Витамины оказывают полезное влияние на наше здоровье.

Витамин А очень полезен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет

Вывешиваем или показываем рисунок.

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам

Вывешиваем или показываем рисунок.

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить.

Вывешиваем или показываем рисунок.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если
все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Вывешиваем или показываем рисунок.

Как же правильно питаться?

Ответ детей. Итак, какое 3-е условие надо выполнять, чтобы быть здоровым?

Вывешивается 3-й лепесток.

4-й лепесток – НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.

Четвертый лепесток расскажет нам о том, что может причинить вред нашему здоровью. Это вредные привычки.

Какие вредные привычки вы знаете?

Ответ детей. Курение табака, алкоголь, наркотики.

Какой вред приносит курение?

Ответ детей.

Курение вредно для легких да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает, плохо учится, часто болеет. Это происходит потому, что в табачном дыме содержится

опасный яд – никотин. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Курение опасно не только для тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает чужой дым.

Скажем: «Нет курению!» (все вместе)

Алкоголь с арабского означает одурманивающий.

В чем содержится? Ответ детей. Пиво, вино, водка

Какой вред приносит алкоголь? Ответ детей.

Алкоголь является причиной ссор и драк, болезней, аварий на дорогах, смерти людей. Алкоголь нарушает движение, речь, вызывает тошноту, головокружение, заставляет чувствовать себя более уверенными, чем

обычно, и совершать опасные поступки. Особенно алкоголь опасен для детей. Несколько глотков могут вызвать сильное отравление.

Скажем: «Нет алкоголю» (все вместе).

Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Они могут выглядеть в виде жвачек, таблеток, сигарет, пахнущих веществ. Попробовав раз, человек привыкает к ним и уже не может без них обходиться. У него развивается тяжелая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно.

Наркотик разрушает работу мозга и всего организма и, в конце концов, убивает человека.

Скажем: «Нет наркотикам» (все вместе).

Скажем: «Нет вредным привычкам» (все вместе)

Вывешивается 4-й лепесток.

И от себя я хочу добавить еще несколько лепестков – это радость, добро, счастье. Без них цветок не будет полным. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. Пусть ваши сердца будут добрыми.

Запомните замечательное правило: **«Относись к окружающим так, как хочешь, что бы они относились к тебе!»**

Музыкальная минутка.

Наши ребята приготовили частушки о ЗОЖ. Давайте их послушаем.

За здоровый образ жизни

Выступаем мы сейчас.

Надо быть здоровым, чистым

Это просто высший класс.
Я под краном руки мыла
А лицо умыть забыла,
Увидал меня Трезор,
Закричал: «Какой позор».
Поленился утром Вова
Причесаться гребешком.
Подошла к нему корова,
Причесала языком.
Физкультуры упражнения
Постарайся выполнять.
Лучше будешь ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.
Вы не ешьте лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад. У меня фигурка тонка
И высокий каблучок.
Я не буду есть котлеты,
Мне пожарьте кабачок.
Не болеем больше гриппом,
Не боимся сквозняка.
Все таблетки заменяет
Нам головка чеснока.
Вот наш цветок здоровья и расцвел.

Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному из его лепестков.

Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам, что в жизни хорошо, а что плохо.

Сейчас закройте глаза и представьте каждый свой волшебный цветок.

(Под музыку) Ваши цветы взлетели, покружились и приземлились на нашу прекрасную планету.

Друзья! Нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек,

Здоровья желает другому навек!

Мы «здравствуйте», вам напоследок кричим,

Цветами здоровья вас одарим.

Классный час

«Путешествие в страну Здоровье»

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни; учить быть здоровым душой и телом; развивать стремление творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; развивать внимание, память, речь учащихся; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: презентация ПК, рисунки, плакаты, реквизит для сценок, карточки.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

1. Организационный момент

2. Введение в тему

Вступительное слово учителя. В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – сыновья часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?»

Мудрецы долго совещались, и самый старей из них сказал: «Здоровье человека. Во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы. Сегодня на классном часе мы узнаем:

Слайд 2

- От чего зависит здоровье человека?
- Как его беречь?

3. Чтение стихотворений детьми

Слайд 3

1) Чтоб здоровым и сильным быть,
Со спортом мы должны дружить.

(Показывает мышцы.)

2) Чтоб заступиться за друзей
И наказать врагов,

Приёмам разным обучаться

Я всегда готов.

(Мальчик в кимоно показывает приёмы рукопашного боя.)

3) Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч я должна крутить.

(Девочка показывает гимнастическое упражнение с обручем.)

4) *Выходит девочка со скакалкой.*

Вышла Лизочка вперёд.

Лиза прыгалку берёт.

– Лиза, Лиза! Вот так Лиза! –

Раздаются голоса, –

Посмотрите, это Лиза

Скачет целых три часа.

Доскакала до угла.

Я б не так ещё смогла..

5) *(Показывает гимнастические упражнения.)*

Я гимнастом стать хочу

Самым настоящим!

И на турнике крутиться

Я считаю счастьем.

4. Выявление представлений о правильном питании

Входят Карлсон и Малыш.

Карлсон. Здравствуйте! Это здесь классный час о здоровье идёт?

Ответ детей: да.

Карлсон. Ты видишь, Малыш, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные. Сколько всего умеют!

Малыш. Да, Карлсон, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем.

Карлсон. Это ещё почему?! Мы просто ещё не пробовали! Давай попробуем.

Берут обруч и скакалку, пытаются выполнить упражнения, ничего не получается.

Карлсон. Ничего не получается! Я, наверное, плохо поел.

Малыш. Это ты плохо поел? Да ты съел две банки варенья, шоколадку и выпил бутылку лимонада!

Карлсон. Ну и что! Ребята, наверное, тоже так завтракали!

Дети. Нет. Так питаться нельзя.

Карлсон. А что же есть? Помогите мне, ребята, разобраться

Учитель. Давайте поможем Карлсону разобраться, как правильно питаться.

Какие правила питания вы знаете? *(Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими кусочками, овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого.)*

5. Практическая работа

Учитель. Сейчас посмотрим, как Карлсон и Малыш выполняют наше задание. Перед вами меню. Вычеркните лишние продукты, а оставьте полезные.

Суп, фрукты, рыба,
лимоннад, конфеты, булочки
сок, овощи, чупа-чупс
каша, мясо, компот

Карлсон допускает ошибки.

Учитель. Попросим Карлсона прочитать своё меню.

Во время чтения Карлсона дети исправляют его ошибки.

Учитель. Давайте отдадим Карлсону список полезных продуктов, и он будет правильно питаться. И будет знать, что одно из условий здорового образа жизни...

Карлсон. Правильное питание

6. Оздоровительная минутка

Игра: «Если нравится тебе, то делай так!»

Если нравится тебе, то делай так! (*хлопки – 2 раза*)

Если нравится тебе, то и делай так! (*хлопки – 2 раза*)

Если нравится тебе, то и другому покажи!

Да если нравится тебе, то делай так! (*хлопки – 2 раза*)

Смена движений: ножницы, наклоны вправо-влево, топот (слова повторяются)

Если нравится тебе, то делай все! (*хлопки, ножницы, наклоны, топот – 2 раза*)

Если нравится тебе, то и делай все! (*хлопки, ножницы, наклоны, топот – 2 раза*)

Если нравится тебе, то и другому покажи!

Да если нравится тебе, то делай все! (*хлопки, ножницы, наклоны, топот – 2 раза*)

7. Учитель. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен». Поэтому кроме правильного питания каждый человек должен опрятно выглядеть.

Сценка:

Девочка: Пустите меня!

Мойодыр: Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Девочка:

Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала –

Вот они и загорели.

Мыло:

Ах ты, девочка чумазая, где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный, будто закопченный.

Девочка:

Я на солнышке лежала,
Носик кверху я держала –
Вот он и загорел!

Зубная щетка:

Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем все до капли,
Ну-ка, дайте мыло. (*Моют девочку.*)

Мыло:

Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Зацарапалась как кошка.

Девочка:

Не трогайте ладошки –
Они не будут белы,
Они же загорелы.

Мойдодыр:

А ладошки-то отмылись.
Оттирали губкой нос –
Разобиделась до слёз.

Девочка:

Ой, мой бедный носик
Мыло не выносит,
Он не будет белый,
Он же загорелый.

Мыло: А носик тоже отмылся.

Все: Это была грязь.

Мойдодыр: Надо, надо умываться по утрам и вечерам.

Все: А нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам.

8. Учитель. Ну а если кто-то простудился, надо запомнить следующее.

1-й чтец:

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот,
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород,
С грядки мы возьмём микстуру.
За таблеткой ходим в сад,
Быстро вылечим простуду,
Снова будешь жизни рад.

2-й чтец:

Овощи и фрукты
Любят все на свете.
Бабушки и дети
Секреты знают эти:
Виноград и вишня
Лечат все сосуды,
Абрикос – от сердца,
Груша – от простуды.
Апельсин, как витамин,
Знают все – незаменим.

3-й чтец:

Одуванчик, подорожник,
Василёк, шалфей и мята:
вот зелёная аптека,
Помогает всем ребятам.

3-й чтец:

Ангина и кашель бывают у тех,
Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.
Вини себя за вид болезненный и хмурый,
Не занимаешься ты, видно, физкультурой.

4-й чтец:

Гигиена и здоровье, спорт, закаливание, труд,
Травы, овощи и фрукты рука об руку идут
Маски, ванны и массажи нам полезны, спора нет,
Ну а лень, обжорство, пьянство оставляют тоже след.

5-й чтец:

Разве что-то есть на свете,
Что надолго можно скрыть?
Пятиклассник Рыбкин Петя
Потихоньку стал курить.
У парнишки к сигаретам
Так и тянется рука.
Отстаёт по всем предметам,
Не узнать ученика.
Начал кашлять дурачок,
Вот что значит – табачок!

С. Михалков

9. Выявление представлений у обучающихся о вреде табака

– Каковы последствия курения? (*Опрос ребят*)

Сообщения учащихся:

1. Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых тридцать – ядовитые. Это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Учёные установили, что извлечённый из пяти сигарет никотин убивает кролика, из ста – лошадь.

2. Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свёрнутых в трубки и зажженных на конце.

3. Сначала табак применялся как средство от всех болезней. Его нюхали, жевали, курили. Однако это продолжалось недолго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызывали разочарование.

4. В Россию табак был завезён англичанами и немцами в начале семнадцатого столетия. Постепенно многие пристрастились к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества способные вызвать зависимость от него.

10. Выявление представлений об алкоголе

На доске – иллюстрации, на которой изображены нетрезвые люди.

– Каких людей вы видите?

– Как вы думаете, какие напитки употребили эти люди?

– Зачем пьют алкогольные напитки?

– Приходилось ли вам встречать людей или общаться с теми, кто выпил много алкогольных напитков?

– Какое чувство они вызывают у вас; у окружающих?

Сообщения учащихся:

1. Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т. д.). Основой всех алкогольных напитков является винный или этиловый спирт, который и вызывает состояние опьянения. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм привыкает и требует его всё больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав, держит крепко.

2. Алкоголь – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в то же время у ребёнка такие изменения происходят через 3–4 года.

11. Игра «да – нет»

К доске прикреплены рисунки:

- мальчик занимается спортом;
- мальчик чистит зубы;
- девочка ест;
- мальчик курит;
- девочка причесывается;
- дети в позднее время сидят у экрана телевизора;
- мальчик пьёт пиво.

– Назовите рисунки, которые, по вашему мнению, показывают правильные действия.

– Скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз в день?

12. Подведение итогов

Заключительное слово учителя. Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

Многие школьники курят или пьют не потому, что им это нравится, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватит сил проявить характер и отказаться от сигареты или пива в компании. Следует помнить, что у курящих и пьющих людей страдают все внутренние органы, особенно мозг (человек глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое).

Если человек сумел в компании отказаться от этого, значит, у него действительно есть смелость и воля. На ваших рисунках вы показали, что здоровый человек тот, кто ведет здоровый образ жизни.

В заключение послушайте стихотворение.

Осенняя ветка стучится в окно,
А в классе у нас тепло и светло!
Мы здесь подрастаем. мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика, – в общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

Классный час

«Здоровым быть – счастливым быть!»

Цель: учиться быть здоровым душой и телом; стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье); рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества, сформулировать понятие “Здоровье человека”, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья, расширение кругозора учащихся.

План проведения:

Сообщение темы, целей занятия.

Приветствуем тех, кто время нашёл

И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!

Пусть зима улыбается в окно,

Но в классе светло и тепло!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

- Здравствуйте, дорогие друзья!

Говорить друг другу **ЗДРАВСТВУЙ** – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, красивым, счастливым, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать и при этом сохраняя свое здоровье.

Ход классного часа

(Слайд 1) Сегодня мы поговорим о необходимом для каждого человека – *красоте и здоровье.*

Красота, красота! Сколько в этом слове...красоты!

Во все времена и во всех уголках земного шара люди хотели и хотят быть красивыми. Но тут же возникает вопрос: что такое красота? Какой он, красивый человек? (Ответы...)

Да, я согласна с вами.

Но, несмотря на изобилие специальной литературы, мало, где можно прочитать о том, что же на самом деле лежит в основе истинной красоты и привлекательности человека.

Всем известны слова А.П.Чехова:

«В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

Давайте, обратим внимание на порядок следования составляющих компонентов, ставшего афоризмом выражения!

Почему Чехов на первое место поставил лицо и одежду, а затем уже душу и мысли? (Ответы...)

Ответ прост: лицо и одежда сразу видны, а душа и мысли скрыты за внешней оболочкой. **А можно ли любить человека только за *внешнюю красоту*?** (Ответы...)

А что такое *внешняя красота*? (Ответы...)(слайд 2)

- Если не будет здоровья человек может быть красивым? (Ответы...) (слайд 3)

- Что такое здоровье человека?(слайд 4)

- Какие факторы определяют здоровье человека?

- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

- А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

- Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов. Основные составляющие здоровья: (слайд 5)

Здоровье – это отсутствие болезни.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Давайте, посмотрим, какое определение дает ВОЗ здоровью: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.(слайд 6)

А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

Пословицы: (слайд 7)

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Паршивому поросенку и в петровки холодно.

Праздная молодость – беспутная старость.

Голова седая, да душа молодая.

- Здоровье - дороже денег.
- Здоров будешь – всего добудешь.
- В здоровом теле - здоровый дух!

- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Здоровым быть модно.

Молодцы, ребята! Правильно охарактеризовали пословицы.

- А теперь, мы с вами поиграем. Конкурсы: (слайд 8)

1. «Полезное – не полезное»

Участвуют два человека, каждому из которых выдается большой непрозрачный мешок. Участники на ощупь должны определить, что лежит в мешке, вытащив все полезное на стоящий перед ними стол, а все вредное оставить в мешке.

В мешок кладут фрукты, овощи, конфеты, сигареты и т.д. на усмотрение ведущего. Выигрывает тот, кто достанет из него все полезные вещи, которые не нанесут вреда здоровью.

2. «Апельсинчик»

Все знают, как полезен апельсин. В нем много витамина С, который укрепляет иммунитет и борется с депрессией. Сегодня я предлагаю вам игру, в которой участвует две пары человек. Всем им я завяжу глаза.

Одному участнику из каждой пары дам апельсин, другого посажу на стул перед первым. Нужно быстро почистить апельсин, разделить на дольки и по кусочку, аккуратно скормить своему напарнику. Та пара, которая выполнит задание быстрее, победит.

Морские продукты очень полезны, ведь в них содержится йод, а он так важен для здоровья нашей щитовидной железы. Сейчас я объявляю следующий конкурс, который посвящается осьминогам.

3. «Осьминожки»

Две команды по 5 человек и 2 водящих. Один встает в середину, его окружают 4 участника. К ремню человека в центре привязываются одним концом четыре веревки (длина 3 метра), другой конец привязываются на запястье каждому оставшемуся из 4 участников. Таким образом, получается 2 «осьминожка».

Водящий от каждой команды выходит из зала, за время его отсутствия участники путаются, меняясь местами. Когда через 5 минут водящие возвращаются, то должны как можно быстрее распутать «осьминожку» соперника. Выигрывает та команда, водящий которой быстрее справился с этой нелегкой задачей.

- Ребята, сейчас у нас пройдёт музыкальная пауза (включается фонограмма для частушек)(слайд 9)

1. Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Зарычал: «Какой позор!»

2. Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова

Прилезала языком.

3. Коля ссорится с друзьями,

В ход пускает кулаки.

У задиры под глазами

Не проходят синяки.

- Ребята, а есть среди вас такие же, как герои частушек?

- Ну что ж, музыкальная пауза прошла, вы немного отдохнули, а сейчас я хочу вам предложить провести конкурс загадок. Если вы сможете угадать, о ком идёт речь в загадках, вы узнаете кто друзья у «Мойдодыра».(слайд 10-11)

1. Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было (мыло)

2. Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала. (зубная щётка)

3. Целых двадцать зубков

для кудрей и хохолков.

И под каждым зубком
лягут волосы рядком. (расческа)

4. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

- А как можно назвать все эти слова одним словом? (принадлежности личной гигиены).

- Ребята, как вы думаете, кого можно назвать здоровым человеком? (дети рассматривают схемы – рисунки, на которых изображены дети, одетые по разному. Дети сравнивают рисунки и делают вывод:

Здоровый человек редко болеет, закалённый, выносливый, ловкий, сильный, жизнерадостный, соблюдает правила личной гигиены. (слайд 12)

- Что надо делать, чтобы быть здоровым?

Если хочешь быть здоров – закаляйся! (слайд 13)

Дети читают памятку. Чтобы быть закалённым, надо:

- приучать себя к открытой форточке, не бояться свежего воздуха;
- каждый день на ночь мыть ноги прохладной водой, постепенно снижая температуру воды, ходить босиком по полу, а летом по земле;
- обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ каждое утро

- А самое главное, если ты наполнишь свою жизнь спортивными играми, не будешь лениться делать каждое утро зарядку и принимать душ, соблюдать правила личной гигиены, будешь всегда здоров!

Ведь здоровье – наше богатство.

Обсуждение правил ЗОЖ: (слайд 14-15)

- Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;
- Правильно питайся;

- Больше двигайся;
- Правильно сочетай свой труд и отдых;
- Не заводи вредных привычек

Найди части пословиц о здоровье: (слайд 16)

- Болен – лечись, ...

..... для хвори беда

- Здоровье не купишь - ...

.... его разум дарит

- Быстрого и ловкого...

.... здоров – берегись

- Ум да здоровье ...

.... болезнь не догонит

- Чистая вода

.... дороже всего

- Солнце, воздух и вода....

..... наши лучшие друзья.

А теперь послушайте, советы докторов

Советы доктора Мыла (слайд 17)

- Сильно намочите руки

- Пользуйтесь мылом
- Намыливайте руки с обеих сторон
- Намыливайте руки между пальцев
- Полощите руки чистой водой
- Вытирайте руки насухо полотенцем

Советы доктора Воды (слайд 18)

- Раз в неделю мойся основательно
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши
- Каждый день мой ноги и руки перед сном
- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте

Оздоровительная минутка

Доктор красивая осанка (слайд19)

1. Беседа о правильной осанке (по плакату) и необходимости соблюдения правил при посадке.

2. Физкультурная пауза под музыку:

Каждый день по вечерам делаем зарядку

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать и вставать, прыгать и скакать.

Комплекс упражнений:

1. И.п. – основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бёдра и размахивая руками.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Пружинистые рывки согнутыми руками назад, поворот туловища вправо, руки в стороны,

ладонями кверху; вернуться в И.п., то же с поворотом влево.

3. И.п. – ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая по правому боку в низ, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

4. И.п. – стойка ноги вместе, руки вперёд в стороны. Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки, вернуться в И.п. То же другой ногой

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд. Наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами пола.

6. И.п. – основная стойка. Руки вверх, потряхивая кистями, пригнуться, вернуться в И.п.

Знакомство с правилами питания

Доктор Здоровая пища: (слайд 20)

- Питайтесь разнообразной пищей. Меньше ешьте булочек и сладостей – это приводит к накоплению избытка жира под кожей
- Больше употребляйте овощей и фруктов – в них много витаминов
- Утром перед школой обязательно завтракайте
- Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна
- И помните! Есть надо медленно, тщательно пережёвывая пищу

Пожелания всех докторов (слайд 21)

Мы желаем всем ребятам быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам.

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки в парк ходите, он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Молодцы! Вы все сумели,

Но не пили и не ели!

Что ж пора вам подкрепиться!

Вам желаю не лениться:

Больше спортом заниматься,

Витамины есть стараться,

Пить лишь соки и нектары,

Есть арбузы и бананы,

Яблоки, изюм и киви,

Манго сладкое и дыни.

Не болейте, улыбайтесь!

Быть здоровыми старайтесь!

Классный час

«Что имеем, не храним, потерявши, плачем!»

Цель: расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

План проведения классного часа:

- 1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним»
- 2.Мини- лекция «Что такое здоровье?»
- 3.Составление таблицы «Здоровый образ жизни?»
- 4.Медцинская консультация «Секреты здоровья».
- 5.Игра «Да, нет, не знаю»
- 6.Заключительное слово.
- 7.Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

1.Интерактивная беседа «Что имеем, не храним...»

Классный руководитель. Тема нашего классного часа - здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место.

На доске мы написали пословицу (читает): «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Примерные ответы детей:

- Мы не храним здоровье, а когда заболеем, плачем.

- Мы не только не храним, а намеренно портим свое здоровье, потом жалеем.
- Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.
- Мы храним деньги, бережем одежду, а свое здоровье не бережем, а когда начинаем болеть, жалеем об этом.

2. Мини- лекция «Что такое здоровье?»

Классный руководитель. Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Дети отвечают, что здоровье – это когда ничего не болит, когда ты хорошо себя чувствуешь и т.п. Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

Дети высказывают свои мысли.

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точки зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное. Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять свои текущие обязанности без лишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями. Социальное здоровье проявляется в отношении с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, что бы они стали поняты окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»

Классный руководитель. Итак, здоровье – это великая ценность, но многие

начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Примерные ответы детей:

- Экология.
- Вредные привычки.
- Питание.
- Стрессы.
- Тяжелая работа.
- Отсутствие движения.
- Маленькая зарплата.

Классный руководитель. Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

На доске мы составили таблицу "Здоровый образ жизни". А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Что бы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка- это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (вызывает ученика, который будет делать записи в таблице).

Итак, 5 факторов здоровья.

Учитель читает загадки, дети разгадывают, один из учеников заполняет таблицу на доске.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц (Движение, спорт.) Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Класс читает хором строки таблицы:

- а) режим дня;
- б) закаливание;
- в) гигиена;
- г) питание;
- д) движение.

Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Дети высказывают свои мнения.

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курен алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

Ученик дописывает в таблицу: "Отказ от вредных привычек".

4. Медицинская консультация "Секреты здоровья"

Классный руководитель. А сейчас мы открываем нашу медицинскую консультацию, которую мы назвали «Секреты здоровья». К нам в гости пришли врачи, которые поделятся с вами некоторыми секретами здорового образа жизни.

К доске выходят 4 ученика в белых халатах.

Врач 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

В эту пятерку вошли (читает):

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Врач 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так, далее...

Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (показывает). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Врач 3. Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня учитывать и особенности своей психики. Как известно люди делятся на «жаворонков» и «сов».

«Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть.

Любят рано ложиться и рано вставать. А "совы", наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру, становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться.

"Жаворонки" предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а "совы" - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной. **Врач 4. Мои советы я почерпнула из народной мудрости. Они**

касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах.

Думаю, что эта мудрость поможет молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит наш народ о пьянстве (читает):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии).

2. Голод да холод дорогу в кабаки протоптали. Где вино, там и горяшко. Вино полюбил – семью разорил. Кто бражкой упивается, тот слезами уливается. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики граненые, а хата разваленная. (Пьянство это прямой путь к разорению и нищете).

3. Хватил вина – не стало молодца. Был Иван, стал Болван, а все вино виновато. Водка без огня разум сожжет. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница – пропащий человек.)

4. Пить до дна – не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких).

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить – здоровью вредить».

5. Игра «Да, нет, не знаю»

Классный руководитель. Наши врачи подготовили для вас игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если вы не знаете, как отвечать, поднимаете руки. Врачи разъяснят вам правильный ответ.

Врачи по очереди читают вопросы, дети хором отвечают «да» или «нет»:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Да.)

3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
- 8.Отказаться от курения легко? (Нет.)
- 9.Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
- 10.Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
- 11.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
- 12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
- 13.Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
- 14.Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания?
(Да.)
- 15.Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
- 16.Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
- 17.Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
- 18.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
- 19.Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
- 20.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

Некоторые вопросы вызовут затруднение у детей. Врачи могут им потихонечку подсказывать, кивая головой, когда нужно говорить «да», или качая головой, когда нужно говорить «нет».

Классный руководитель. Спасибо нашим врачам за то, что помогли проверить наши знания о здоровом образе жизни. Какие вы бы дали советы своему однокласснику?

6.Заключительное слово.

Классный руководитель. Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровья - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика и много чего ещё. Что-то мы ещё не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизнь. И это под силу каждому человеку.

7.Подведение итогов (рефлексия).

Классный руководитель. Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмите на вооружение?

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.
- Узнал о «совах» и «жаворонках», по-моему, я «сова».
- Узнал о том, что человек может жить 200 лет.
- Буду стараться вести здоровый образ жизни.
- Постараюсь не обзаводиться вредными привычками.

Классный час

«Дорога к здоровью!»

Человек часто сам себе злейший враг.

Цицерон

Цель: формирование позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям – от наркотиков, алкоголя, курения, пропаганда здорового образа жизни.

Подготовительная работа: конкурс рисунков и плакатов, посвященных пропаганда здорового образа жизни; презентация.

План проведения классного часа:

1. Выступление врача о вреде курения, алкоголя.
2. Игра « В здоровом теле – здоровый дух».
3. Подведение итогов.

Учитель:

Сегодня наш классный час посвящен пропаганде здорового образа жизни: «Дорога к здоровью».

История совместного существования человека и алкоголя насчитывает не одно тысячелетие. Однако довольно быстро человечество стало понимать и пагубные воздействия пьянства, о чем свидетельствуют отдельные попытки ограничить распространение спиртных напитков. Египетским царям и жрецам разрешалось, например, пить вино в очень небольшом количестве. Некоторые китайские императоры казнили пьяниц. В древней Спарте в порядке своеобразного психологического воздействия спаивали рабов и в состоянии тяжелого опьянения демонстрировали молодым спартамцам, чтобы вызвать у них отвращение к выпивке. Учеными давно доказана зависимость продолжительности жизни от употребления алкоголя и табакокурения. Так говорили на Руси:

О вреде курения сказано немало. Но почему – то многие люди не считают курение вредным для здоровья. А некоторые мальчишки и девчонки. Особенно школьного возраста, вообще считают курение признаком

взрослости. И пока у них организм молодой и здоровый, они ошибочно думают, что беда их не коснется. Между тем многие человеческие драмы и трагедии начинаются именно со здоровья. Сегодняшняя тема актуальна как никогда. Давайте послушаем врача - нарколога и задумаемся. Что для нас дороже и нужнее? Стоят ли стакан спиртного и сигарета нашего здоровья и счастья, карьеры и благополучия?! Интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух». Класс делится на две команды.

Халдфан Маер, бывший директор Всемирной организации здравоохранения считает, что это – самая распространенная из предотвратимых причин болезней.

Что это? /курение/

Рассказывают. Что домашний врач Бисмарка нередко упрекал его в том, что он почти никогда не выпускал изо рта сигареты, несмотря на то, что курение очень вредно для него. На это Бисмарк отвечал, что все его искусство дипломатии заключается именно в этом умении. В каком? /пускать дым в глаза/

Одно из правил противопожарной безопасности по–болгарски звучит: «Не пушите в леглото!» Переведите его на русский язык (Не курите в постели).

Врачи считают. Что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? (никотин).

Что, по одной народной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость? (алкогольные напитки)

Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (наркоманом, греч. Narke – оцепенение. Mania –влечение)

По мнению А.П. Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? (репутацию).

Назовите болезнь, от которой в России страдает около четверти всей молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулеза и полиомиелита вместе взятых? (алкоголизм)

Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз

этого предмета. (велосипед) Слайд.

□ П. Брег говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это:

естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум.

Назовите первых трех докторов, упомянутых Брегом. (Солнце, воздух и вода).

□ Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой? (бег)

□ В русский язык это слово пришло в конце XVIII веке из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное назначение (эстафета).

Подведение итогов игры. Вывод – принятие кодекса здоровья

Классный час

«Здоровье – путь к успеху!»

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни.

Этапы подготовки и проведения классного часа:

1. Определение темы классного часа; выбор цели, содержания, формы; формирование сообщества организаторов классного часа, вовлечь в процесс подготовки и проведения как можно больше участников;
2. Определение даты и места проведения классного часа; составление плана подготовки и проведения классного часа; работа над сценарием;
3. Работа над презентацией о спортивных достижениях ребят класса, об их увлечениях, о семьях, где культивируют здоровый образ жизни, напечатать на цветной бумаге поговорки и изречения о здоровье и здоровом образе жизни: «Здоровому всё здорово!», «Здоровью нет цены», «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы», «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь»
4. Проведение классного часа; анализ и оценка результативности классного часа и деятельности по его подготовке и проведению.

Организация классного часа началась с психологической настройки учащихся по данной теме. При выборе темы учитывались возрастные особенности детей, уровень развития классного коллектива. Подготовка к классному часу проводилась заранее: выбрали актив, учащихся для выступления, познакомились с материалами по разным источникам информации, составили сценарий выступления, проводили репетиции с

ведущими и чтецами. В подготовке и проведении задействованы все ученики класса.

Ход классного часа:

1. Организационный момент
2. Вступительное слово классного руководителя
3. Основное содержание мероприятия
4. Выводы, рекомендации
5. Заключительное слово классного руководителя.

Вступительное слово классного руководителя

Здравствуйтесь ребята! Я рада приветствовать вас на нашем классном часе. Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

***Тест «Твое здоровье».* (3 слайд)**

1. У меня часто плохой аппетит.
 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
 5. Я не занимаюсь спортом.
 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
 7. У меня часто кружится голова.
 8. В настоящее время я курю.
 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты. (4 слайд)

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные принципы здорового образа жизни.

Основное содержание мероприятия

1 ведущий:

Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести [здоровый образ жизни](#) сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

1 ученик

1) Правильное питание - основа здорового образа. (5 слайд)

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Демонстрация видеоклипа о применении различных ароматизаторов и пищевых добавок.

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать характеристики: *(распечатать и раздать детям)*

Ученик 2. Чем опасны газированные напитки? (6 слайд)

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. По последним данным ученых в состав газированной воды входят вещества, вымывающие кальций из организма. Поэтому переломы костей у подростков наблюдаются чаще, чем было раньше. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды бактерий. Жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Классный руководитель. Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам: **(7 слайд)**

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете какими-либо заболеваниями.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Ведущий 2. Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые.

Игра «Меню для школьника».

Класс делится на 3 группы.

Ведущий 1. Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя разнообразные продукты питания.

Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.

Ведущий 2. А сейчас мы оценим вашу работу и назовём оптимальный вариант рационального питания.

Классный руководитель. Если вы решили вести здоровый образ жизни, соблюдайте режим и правила здорового питания.

3 ученик

2) Соблюдайте режим дня. (9 слайд)

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать

режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Работа в группах по составлению режима дня. (10 слайд)

Классный руководитель. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

А сейчас мы с вами поиграем в игру. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы: **(11 слайд)**

1. От хорошего сна ... (Молодеешь)
2. Сон – лучшее ... (Лекарство)
3. Выспишься - ... (Помолодеешь)
4. Выспался – будто вновь... (Родился)

Некий Ренди Гарден попал в Книгу Рекордов Гинесса за то, что не спал 264 часа (11 суток), при этом никто, естественно, не написал, как он себя после этого чувствовал. Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

3) Спорт - залог красоты и здоровья. (12 слайд)

4 ученик

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение.

На сцену приглашаем волонтеров класса

- Быстро все вы подтянитесь

На зарядку становитесь!

(Звучит мелодия песни В.Высоцкого «Утренняя гимнастика»)

Волонтер 1:

- Вдох глубокий,

Руки шире.

Подтянитесь, три-четыре.

Выполняйте правильно движения!

(Ученики в зале делают зарядку и выстраиваются в определенном порядке)

Волонтер 2:

Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.

(Дети строят спортивные фигуры, выполняют спортивные движения)

1 ученик:

- можно фитнесом заняться.

2 ученик:

- на коньках всем нам кататься.

3 ученик:

- Лыжи тоже хорошо.

4 ученик:

- Баскетбол и волейбол

5 ученик:

- И футбол, хоккей, танцпол.

6 ученик:

- В общем, двигаться спортивно

И красиво и активно!

Волонтер 3:

- Помните везде, всегда – надо двигаться друзья.

Все:

Спорт, движение для нас – это просто высший класс.

5 ученик (13 слайд)

Данные социологического исследования показывают, что 65% учащихся нашего класса занимаются спортом. Имеют разряды, защищают честь школы на различных спортивных мероприятиях. Мы предлагаем вам посмотреть показательное выступление по художественной гимнастике **Бычковой Марии.**

Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно.

4. Откажитесь от вредных привычек. (14 слайд)

6 ученик

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки? Чаще всего можно услышать такие ответы:

Включается аудиозапись. Анонимные ответы школьников(15 слайд)

- потому что все мои друзья курят;

- чтобы выглядеть более взрослым;

- из любопытства;
- потому что я чувствовал себя беспокойно и нервно;
- потому что мне нравится курить;
- потому что все думали, что я не курю.

Классный руководитель: В принципе, эти причины вполне можно объяснить с точки зрения психологии. Молодым людям с раннего детства «промывает мозги» гигантская рекламная индустрия. Курение отождествляется с мужественностью, независимостью, естественностью, красотой, молодостью, общительностью, благополучием и счастливой жизнью. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В подростковой среде курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

«Результаты исследования причин курения у школьников».

Подражание другим.

Чувство новизны, интереса.

Желание казаться взрослыми.

Точная причина не известна.

Часть ребят начинают курить очень рано - с пятого класса. Половина из них подражают товарищам по школе, двору, причем, как правило, более старшим. Еще почти половина ребят курят из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Это похоже на маленькое приключение. К чему может привести курение и употребление спиртных напитков? Давайте посмотрим видеоролики на эту тему.

Демонстрация видеороликов.

Ведущий 1. А сейчас предлагаем провести конкурсную программу. Нарисовать портрет курильщика и дать характеристику

Конкурсная программа среди учащихся.

Классный руководитель: Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить

правопорядок. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте

Ведущий 2. Вам было дано домашнее задание. Подготовить социальную рекламу «Береги себя». Итак, приглашаем на сцену команды.

Домашнее задание: Конкурс социальной рекламы «Береги себя». (16 слайд)

Помни, что:

1. Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
2. Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом
3. Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты
 - ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
 - ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
 - ты теряешь самого себя.

Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:

- добиваться любых жизненных целей;
- стойко переносить любые трудности;
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой.

Выводы и рекомендации: Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы! (17 слайд)

Классный час

«Здоровый образ жизни – мой выбор!»

Цель: расширить знания учащихся о вреде курения и алкоголизма, рассмотреть роль здорового образа жизни для поддержания здоровья. формировать творческие способности учащихся при анализе заданий и составлении ответов; формирование психологического стереотипа «Мой образ жизни должен быть здоровым».

Ход классного часа:

1. Вводное слово классного руководителя.

Анализ причин смертности в России за период 2000 – 2011 годов, сделанный Минздравом в Государственном докладе о состоянии здоровья населения Российской Федерации, позволяет отчетливо увидеть тенденцию к увеличению факторов риска смертности населения. Ученые отмечают, что многие факторы создаются самим человеком. При этом одним из главных таких факторов можно считать неправильный образ жизни человека (снижение двигательной активности, неправильное питание, стрессовые ситуации, курение, употребление алкоголя и наркотиков). Медицинская статистика утверждает, что курение отнимает у курящего человека в среднем 8 лет жизни, употребление алкоголя – 10 лет, нерациональное питание – 6 – 10 лет, слабая двигательная активность – 6 – 9 лет, различные стрессовые ситуации – 10 лет. В настоящее время наблюдается тенденция «омоложения» заболеваний, связанных с образом жизни человека. К их числу относятся болезни желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и другие. Касаются эти болезни и детей школьного возраста. Данные медицинских осмотров свидетельствуют, что к моменту окончания школы каждый

четвертый выпускник имеет патологию сердечно-сосудистой системы, каждый третий – близорукость, нарушение осанки. А главное направление профилактики заболеваний – создание индивидуальной системы здорового образа жизни.

2. Обсуждение и решение задач в группах. Задание №1.

Подумайте и обсудите, что вы вкладываете в понятие здоровый образ жизни.

Составьте небольшой информационный листок с перечнем необходимых мероприятий по соблюдению здорового образа жизни.

Задание №2. Вспомните традиции жизни различных народов и подумайте, как они направляли людей по пути здорового образа жизни, а какие из них уводили людей от здорового образа жизни.

Задание № 3. В таблице приведены основные факторы, которые способствуют возникновению и развитию онкологических заболеваний.

Подумайте о себе. Возможно, что-то в своей жизни вам удастся изменить в лучшую сторону.

Места возможного образования опухолей.

Факторы риска.

Кожа.

Ультрафиолетовое излучение солнечного спектра, рентгеновское излучение, каменноугольные смолы, минеральные масла, сажа.

Полость рта.

Табак, алкоголь.

Легкие.

Табак, асбест, пыль, сажа, рентгеновское излучение.

Печень.

Алкоголь, винилхлорид.

Мочевой пузырь.

Табак, нафталин, древесная пыль при производстве мебели, резина.

Задание №4. Какое место в индивидуальной системе образа жизни вы

отводите психологической уравновешенности и умению общаться с

окружающими: сверстниками, старшими, братьями и сестрами.

3. Каждая группа докладывает результаты выполнения заданий.

4. Тест «Проверьте свое здоровье». Оцените состояние вашего здоровья по пятибалльной системе:

- самочувствие
- работоспособность
- настроение

Рассчитайте среднюю оценку. Если вы за последний год болели 4 раза и больше, уменьшите полученную цифру на 1 балл, если есть вредные привычки, уменьшите еще на 1 балл.

Если вы оценили свое здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня.

Если оценка ниже 5 баллов – ищите причину отклонений в здоровье и постарайтесь устранить ее, пока еще не поздно.

5. Заключительное слово классного руководителя.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения каждого, от тех привычек, которые мы приобретаем, умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье, государству.

Домашнее задание. Продолжите фразу: «Я (не) выбираю здоровый образ жизни, так как...

Классный час

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье»

(устный журнал)

Цель: создание условий для формирования ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

Задачи:

- расширить представления школьников о факторах, влияющих на здоровье;
- рефлексия собственного отношения к здоровью;
- выявить проблемы, связанные со здоровьем;
- моделировать жизненные перспективы с позиции ценностного отношения к здоровью

Форма и методы проведения: устный журнал с использованием здоровьесберегающих педагогических технологий.

Предварительная работа:

- проведение анкетирования среди учащихся 10-11-х классов;
- обработка анкет учащихся;
- изучение литературы и Интернет-ресурсов по теме классного часа;
- проведение беседы с медицинским работником школы.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, цитаты знаменитых людей о здоровье, письменные работы учащихся, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Ход мероприятия

Эпиграф на доске (или слайде)

Если человек сам следует за своим здоровьем,
то трудно найти врача, который знал бы
лучше полезное для его здоровья, чем он сам!

« Что значит быть здоровым человеком? »

Классный руководитель:

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйтесь»,- говорим мы, когда приветствуем друг друга, а значит желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережешь – от беды уйдёшь»,- гласит народная мудрость. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни. «Здоровому человеку нужно всё, а больному – одно - здоровье»,- , и с этим трудно не согласиться. Здоровье можно с уверенностью назвать фундаментом жизни человека. А что лежит в основе этого фундамента? Сегодня мы вместе будем отвечать на вопрос «Что значит быть здоровым человеком?»

Давайте подискутируем: какого человека можно назвать здоровым?

(ответы учащихся)

При подготовке к проведению классного часа вы отвечали на вопросы анкеты, давайте посмотрим, какие получились результаты.

Вопросы анкеты:

- 1) Во сколько ты встаёшь?
- 2) Сколько раз в день чистишь зубы?
- 3) Какое время отводишь в день на сон?
- 4) Сколько времени смотришь телевизор?
- 5) Сколько времени сидишь за компьютером?
- 6) Как часто слушаешь музыку с наушниками?
- 7) Сколько времени проводишь на свежем воздухе?
- 8) Выполняешь режим дня школьника?

- 9) Занимаешься спортом?
- 10) Часто ли испытываешь стресс?
- 11) Ежедневно ешь свежие фрукты и овощи?
- 12) Пробовал ли ты курить?
- 13) Употребляют ли твои друзья пиво?
- 14) Пробовал ли ты употреблять пиво?
- 15) Считаешь ли себя здоровым человеком?

Ответы:

- 1) 7 часов – 14% опрошенных, 7-30 – 40% , 7-45 – 46% опрошенных
- 2) Два раза – 69% опрошенных, один – 31%
- 3) 8 часов – 16% опрошенных, 7 часов – 18%, 6 часов – 47%, 5 часов – 19% опрошенных.
- 4) Два часа- 39%, один – 61% опрошенных
- 5) Четыре часа- 29%, три часа- 56%, два часа – 12%, один час- 3% опрошенных
- 6) Три часа – 37%, два часа – 40%, один час- 23% опрошенных
- 7) Два часа – 17%, один час – 47%, полчаса – 46% опрошенных
- 8) Да – 20%, нет- 80% опрошенных
- 9) Да – 38%, нет – 62% опрошенных
- 10) Да- 44%, нет – 66%
- 11) Да – 37%, нет – 63% опрошенных
- 12) Да – 56%, нет – 44% опрошенных
- 13) Да – 70%, нет- 30% опрошенных
- 14) Да – 46%, нет – 54% опрошенных
- 15) Да – 35%, нет – 65% опрошенных

Проанализировав ответы анкеты, можно определить факторы, которые составляют здоровый образ жизни:

1. Режим дня
2. Гигиена
3. Рациональное питание
4. Спорт
5. Душевное состояние человека
6. Экология
7. Медицина
8. Отказ от курения
9. Отказ от употребления алкоголя, наркотиков

Взяв за основу факторы, определяющие здоровье, мы назвали страницы устного журнала.

Добро пожаловать на первую страничку!

Первая страница устного журнала

«Всё зависит от меня !»

*Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать —
вот что делает человека здоровым, богатым и умным.*

Б. Франклин

Ведущий 1:

Дорогие друзья, давайте поговорим о режиме дня, о гигиене, о рациональном питании. Все ли мы выполняем режим дня? К сожалению, нет. Почему? Потому что распределить рационально время может далеко не каждый. А правильно организованный режим дня – это путь к здоровому образу жизни! Если человек выспался, он работоспособен, спокоен, устойчив к стрессам. Также выполнение режима дня способствует повышению иммунитета, дисциплинирует человека.

Послушайте стихотворение о времени и режиме дня

Ведут часы секундам счёт,
Ведут минутам счёт.
Часы того не подведут,
Кто время бережёт.
Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай.
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок.
Ты мог уверенно сказать:
«Хороший был денёк!»

Послушайте песню в *Высоцкого « Утренняя гимнастика»*

Ведущий 2:

И.В.Гёте говорил: « Всегда можно найти достаточно времени, если его употреблять хорошо». Не только режим дня, но и гигиена играет огромную роль в здоровом образе жизни человека.

В 19 веке были изданы интереснейшие учебники по гигиене, том числе и переводные, в основном немецкие. В этих книгах содержался гигиенический практикум, в котором среди прочего приводились способы оценки качества продуктов питания

Ведущий 1:

Забота о здоровье во многом зависит от питания. Сегодня большинство людей, к сожалению, употребляют в пищу далеко не полезные продукты. В рационе должно быть ограниченное количество соли, сахара и животных жиров. Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Признаком хорошего здоровья считался хороший аппетит. Однако с детского возраста не следует приучаться к обжорству.

Вслушайтесь в слова Сервантеса : «За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка»

Классный руководитель:

Сократ говорил: « Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть» .

- Как вы понимаете его слова? (*ответы учащихся*)

Ведущий 3:

Современные эксперименты показали: 2000 лишних калорий, полученные на завтрак, не увеличивают вес тела, в отличие от пополнивших запас организма вечером. Мудрецы прошлого считали, что завтрак нужно съесть самому, обед разделить с другом, а ужин отдать врагу.

Сохранение здоровья – забота каждого, это регулярный труд. Соблюдать режим дня, правила личной гигиены, правильно питаться – факторы, которые помогут нам сохранить здоровье.

Ведущий 1:

«Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать — вот что делает человека здоровым, богатым и умным», - запомните слова Б. Франклина.

Вторая страница устного журнала

«О спорт, ты жизнь!»

При помощи физических упражнений и
воздержанности большая часть людей
может обойтись без медицины

Д. Аддисон

Ведущий 2: Вольтер когда-то написал: «Движение-это жизнь», и с этими словами трудно не согласиться. Спортивные занятия позволяют избежать опасности развития сердечно-сосудистых заболеваний, поддерживать тонус организма, прекрасно выглядеть, организовать свободное время. Занятия спортом делают человека уверенным в своих силах, красивым, мужественным, целеустремленным.

Ведущий 3:

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь.

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом – загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть с тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым,

Ты будешь силачом.

Ведущий 1:

Каждый согласится, что здоровый организм – величайшее богатство, но мы редко об этом вспоминаем. Спорт- это движение, которое делает дыхание глубже, укрепляет мышцы. Увеличивает подвижность суставов, улучшает настроение, снимает отрицательные эмоции. Кровь в результате двигательной активности насыщается в большей степени кислородом. Спорт укрепляет не только тело, но и мобилизует умственные и душевные силы. Занятия спортом также требуют концентрации внимания, ловкости.

Если хочешь быть здоров – занимайся спортом!

Послушайте песню *о спорте*

Третья страница устного журнала

«Душевное здоровье»

Существуют тысячи болезней,
но здоровье бывает только одно.

К. Бёрне

Классный руководитель:

На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым человеком, почти не изменилось. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотделимая часть окружающего мира - большой вселенной, микрокосмоса. И сам он – малая вселенная, микрокосмос – должен постоянно находиться в согласии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем.

Ребята, а знаете ли вы о том, что наши болезни чаще всего являются следствием мыслей, поступков, эмоций? Оказывается, многие проблемы со здоровьем возникают из-за проблем духовности, совести, любви.

Гнев, печаль, ревность, обида могут стать причиной душевного заболевания.

Ведущий 2:

Я вам расскажу о том, какие факторы разрушают психическую энергию человека. *Лень*. Такое знакомое слово. Бездействие, неподвижность – самые первые «убийцы» психической энергии. Но оказывается, существует лень не только физическая, есть лень душевная, внутренняя, и она более опасна.

Страх. Когда человек испытывает это чувство, его биополе резко уменьшается.

Ведущий 3:

Раздражение – ещё одно вредное состояние человека, между прочим, если человек ругается, говорит на повышенных тонах всего пять минут, так вот чтобы восстановить потраченную энергию, времени уйдет неделя.

Зависть тоже не лучшее качество человека. Существует выражение: «От зависти желчью изошёл». Доказано, что агрессивные люди вспышками гнева укорачивают свой век, а спокойные и уравновешенные удлиняют. Разница в продолжительности лет этих категорий шесть лет.

Задумайтесь над этим и старайтесь сберечь своё здоровье!

Ведущий 1:

А что делать для того, чтобы улучшить своё психическое здоровье? Нужно начать с благодарности, доброты, заботы. Научитесь вести себя спокойно, уравновешенно, не повышать голос, умеете выслушать и понять собеседника.

Любой труд воспринимайте с радостью, почаще смотрите на произведения искусства живописи, зодчества, благо есть Интернет, где за одну минуту можно оказаться и Дрезденской галерее и в Эрмитаже, послушать Моцарта, увидеть Эйфелеву башню и египетские пирамиды.

Ведущий 3:

Прежде чем что-либо сказать, подумайте, не отправляйте в пространство гневные мысли. Хотя и неозвученные мысли несут опасность. Помните о том, что доброе слово лечит, а злое калечит.

Ещё одним способом избавления от дурных мыслей и бездеятельности является хобби. Увлечением может стать всё, что угодно. Спорт, хореография, коллекционирование, элементарное чтение. Но не стоит

увлекаться компьютерными играми и превращать свою жизнь в зависимость от компьютера или телефона.

Ведущий 2:

Говоря о здоровье, нельзя не затронуть экологию и медицину. Тысячи лет человек жил в полной гармонии с природой, он был как бы одним целым с окружающей средой. Но шло время, человек всё больше и больше старался вмешаться в природную жизнь, подчинить природу себе, стать полноправным хозяином всего, что его окружает. Это привело ко множеству экологических проблем и усложнило жизнь самому человеку.

Человек стал хозяином природных богатств. Но чем это обернулось? Загрязнением атмосферы и гидросферы, загрязнением почв, уничтожением лесов, рек, озёр, животных и растений. Деятельность человека приводит к увеличению свалок, вредных выбросов в атмосферу и гидросферу, что приводит к выпадению кислотных дождей. А всё это, вместе взятое, ведёт к увеличению числа инфекционных заболеваний.

Ведущий 1:

Наследственность и уровень медицинского обслуживания играют важную роль. Полезно поинтересоваться здоровьем родственников старшего поколения, так как предрасположенность ко многим заболеваниям передаётся по наследству. Например, гипертония, диабет, рак. Побеседовав с медицинским работником школы, мы выяснили, что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье:

- 1) Не сидеть и не ходить сгорбившись
- 2) Носить сумку попеременно на правом и левом плече
- 3) Больше двигаться
- 4) Заниматься спортом
- 5) Читать при хорошем освещении
- 6) Питаться регулярно и правильно
- 7) Заниматься оздоровительной гимнастикой
- 8) Проветривать помещение
- 9) Проводить влажную уборку в помещении
- 10) Чередовать учебные занятия с прогулками на свежем воздухе

11) Быть позитивным человеком, радоваться жизни

Классный руководитель:

Не в нашей с вами компетенции обсуждать сегодня качество медицинских услуг как компонент здоровья. Сейчас мы вряд ли что-либо изменим. Но в будущем, когда, возможно, вы станете политиками, государственными деятелями или просто активными гражданами, тогда вы обязательно будете что-то делать в этой сфере, чтобы улучшить ситуацию

Четвёртая страница устного журнала

« Вредные привычки »

Каждый должен иметь какие- то дурные привычки, чтобы было от чего отказаться, если здоровье ухудшится.

Ф. Джонс

Ведущий 2:

Вредные привычки. Курение, употребление алкоголя, наркотиков. Вряд ли сегодня найдётся человек, который отрицал бы, что всё это вредно.

Давайте представим молодого курильщика и пропагандиста здорового образа жизни. Послушаем их диалог.

Курильщик: « Я знаю, что курить вредно. Но мне сигарета помогает справиться с мыслями, просветляет, так сказать, сознание»

Пропагандист: « На первый взгляд такое представление о действии табака может показаться довольно обоснованным. Под влиянием табачного дыма происходит некоторое расширение сосудов головного мозга. Возникает ощущение прилива новых сил. Но «табачный эликсир» действует недолго, и курильщик снова и снова тянется за сигаретой. В итоге курильщик оказывается в сизой от дыма комнате, где могут присутствовать другие люди. В результате общий объём работы у курящих при равных условиях оказывается меньше, чем у некурящих.

Курильщик: « Курение уменьшает чувство голода»

Пропагандист: « Сигаретный дым, конечно же, не заменит пищевые продукты, но курением , действительно, можно заглушить чувство голода. И вот почему. Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, всасываясь

в кровь, действуют на нервные окончания желудка и кишечника и как бы блокируют передачу нервных импульсов, сигнализирующих о голоде. В результате подросток не получает необходимых для роста веществ и его развитие замедляется. Вред от курения очевиден.

Ведущий 3:

Основной совет: лучше не начинать курить – бросить курить не всем по силам.

А теперь давайте подведём итог и ответим на вопросы анкеты « Что мы знаем о курении»

№ Вопрос - Верно - Неверно

1 Подростки курят, чтобы быть как все +

2 Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательных путей в результате пассивного курения +

3 Курение помогает расслабиться +

4 В лёгких курящего человека оседает табачная смола +

5 Физические упражнения нейтрализуют вред, приносимый курением +

6 Курящие подростки могут бросить курить в любое время +

7 Табакокурение - одна из основных причин заболеваний сердца +

8 Ничего опасного нет, если подростки иногда «балуются» сигаретами +

9 Большинство курящих получают от курения удовольствие и совсем не хотят бросить курить +

Ведущий 1:

Проблема употребления алкоголя и наркотиков актуальна в наши дни как никогда. Сегодня алкоголизм «помолодел». Подростки не видят никакого вреда от употребления пива, энергетических коктейлей, многие вообще не считают эти напитки алкоголем.

Общество страдает от алкоголизма в большей степени от того, что подрастающее поколение ставит себя под угрозу. Алкоголь разрушает несформировавшийся ещё организм. Привычка убивает человека.

Ведущий 2:

Наркомания – самое страшное зло. Эта та болезнь, которую человек выбирает себе добровольно, заставляя «болеть» всех окружающих, в первую очередь своих родных и близких. К наркотикам подросток привыкает очень быстро. Они изменяют сознание, вызывают галлюцинации, иллюзии, делают жизнь радостной и «кайфовой». Но надолго ли? Пока действует наркотик. Но закончилась эйфория, и все мысли только об одном: « Как продлить удовольствие?» А это новая доза. Иного не дано. Прежде, чем попробовать наркотик, подумайте о последствиях. Что вам дороже: собственное здоровье и спокойствие близких или минутное удовольствие и слезы мамы.

«Порок - это трата жизненных сил»,- говорил Б.Шоу. Согласиться с ним или нет – дело каждого человека.

Классный руководитель:

- Как вы понимаете высказывание немецкого поэта Г.Гейне:" *Единственная красота, которую я знаю — это здоровье?*"

И в заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

Нужно Нельзя

Мало есть.

Почаще есть рыбу, овощи и фрукты.

Пить воду, соки, молоко, зелёный чай.

Заниматься спортом.

Дышать свежим воздухом.

Спать не менее 7 часов.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь. Переедать.

Употреблять алкоголь.

Часами смотреть TV.

Курить.

Поздно ложиться и вставать.

Быть раздражённым.

Унывать, сердиться, обижаться.

Сидеть дома за компьютером часами.

Часами слушать музыку через наушники.

Наш устный журнал подходит к завершению, и мне бы очень хотелось, чтобы вы были здоровы всю жизнь. Помните, что здоровье – это та вершина, на которую человек должен подняться сам.

Сложив все качества успеха,

Задуматься вы здесь должны,

Что от здоровья человека

Зависит жизнь большой страны.

Да что страны, жизнь на планете

Из наших действий состоит.

Чем дышим мы и наши дети?

Задуматься нам предстоит.